

ほけんだより



令和2年5月8日

鬼怒中学校

No.2

4月中は例年より肌寒い日もありましたが、このところ急に気温が上がってきましたね。「暑い!」と感じられる日もあるほどです。

気をつけよう 熱中症!

暑くない始めの時期は体温調節が上手にできないため、熱中症になりやすいものです。今年は家の中にいる日が多いため、急に外に出ると、なおさら暑さがきつく感じられるかもしれません。暑い中では多くの汗をかくので、**十分に水分補給**を行わないと体温が上がりすぎて、放っておくと脳や心臓の動きが悪くなり大変危険です。寝ている間も汗をかいているので、**朝は多めに飲み物を飲んでください**。おとなも子どもも、熱中症にも注意して、元気にこの時期を乗り越えましょう。

《熱中症を予防するには》

・規則正しい生活

- (寝る時間と起きる時間)
 - 十分な睡眠(1日7時間以上)
 - バランスのとれた食事(特に**朝食は必ずとる**)
- ↑上の3つはコロナウイルス感染症予防にも重要です(免疫力を高めるため)

※ 汗で失われた塩分を補うため、

朝は必ず塩分が入った食事をとってください。

- 気温に応じて**衣服の調節**をする。
- 「**のどがかわいたな**」と思う前に、**こまめに飲み物を飲む**。
- 汗をかいたままにせず、よく拭きとる。



リラックスを心がけて

わけもわからずイライラしてみたり、家族との関係がぎくしゃくしていませんか？「ステイホーム」を守っている人ほど、ストレスがたまっていると思います。そんなときは**思い切って外に出てみる**のもいいかもしれません。新緑がまぶしく気持ちいい季節です。**3密を避ければ**、軽い散歩などは問題ありません。「いつもは忙しい時期に、自分の時間が取れる」のも今年だけかもしれませんよ。プラス思考で乗り切りましょう。もちろん勉強も忘れずにね。

